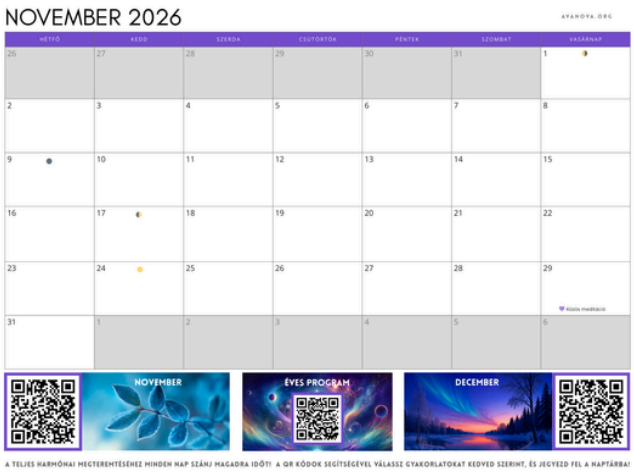


AVANOVA HOME | EGÉSZ ÉVES PROGRAM | NOVEMBERI PROGRAM | PRÉMIUM TAGSÁG





IDÉZET | TEST | LÉLEK | SZELLEM | EGYÜTT



NAPI IDÉZET

Van, amikor egyetlen mondat is elég ahhoz, hogy más szemszögből lássuk a világot. A Napi idézet játékban minden alkalommal egy új gondolat vár rád, amely elgondolkodtathat, mosolyt csalhat az arcodra, vagy éppen segíthet választ találni egy régóta benned élő kérdésre.

A történelem nagy gondolkodói, írói és spirituális mesterei számtalan felismerést hagytak ránk. Ezekből válogattunk össze egy különleges gyűjteményt, amelyhez bármikor visszatérhetsz, ha egy kis inspirációra, biztatásra vagy egyszerűen néhány percnyi elmélyülésre vágysz.

Olvasd el a kapott üzenetet, tűnődj el rajta, ha pedig kíváncsi vagy a következőre, kattints az „Új idézetet kérek” gombra!











A JÓGA ÚTJA

JÓGA TANFOLYAM KEZDŐKNEK

• Utthita-dhanurāsana • Ardha-śīrṣāsana
• Go-mukhāsana (sarokra ülve) • Sarvāṅgāsana
• Halāsana • Matsyāsana • Kandarāsana
• Supta-badhakonāsana • Prāṇāyāma



FLOW EDZÉS

A MOZGÁS ÖRÖME

A lendületes mozgáshoz jól jönnek a lüktető ritmusok! A goa zene remek kísérője lehet a futásnak, a súlyzós edzésnek, a kardiózásnak és természetesen a felszabadult táncnak is. Hagyd, hogy a zene energiája magával ragadjon! A második videóban egy közel 8 perces mix vár rád.



FLOW TÁNC

A MOZGÁS MŰVÉSZETE

A Flow meditációban a tánc a szabadság és az önfeledt öröm megélésének egyik legtermészetesebb formája. Amikor átadod magad a zenének, a mozdulatok maguktól születnek, a gondolatok elcsendesednek, és egyszer csak azon kapod magad, hogy teljesen a jelenben vagy.

A táncban ott lüktet az élet, a test ösztönös bölcsessége és a gyermekkori játékosság. Engedd, hogy a zene átjárjon, és fedezd fel újra a mozgás felszabadító örömét! Hiszen ha nem felejtesz el táncolni, akár az egész életedet végigtáncolhatod!



ALVÁS MEDITÁCIÓ

FOLYAMATOSAN LASSULÓ ZENE

Az elalvás egyik titka, hogy megtanuljuk elengedni a napot. A befejezetlen gondolatokat, a holnap terveit, mindazt, ami még ébren tartja az elmét. Ez a különleges zenei kompozíció fokozatosan lassuló ritmusával segít ráhangolódni a pihenésre.
Helyezkedj el kényelmesen, hunyd le a szemed, és figyeld meg, ahogy a zene egyre lassabbá válik. Engedd, hogy a tested kövesse ezt a ritmust, a légzésed megnyugodjon, és lassan elmosódjon a határ az ébrenlét és az álom között. Jó éjszakát, álmodj szépeket!



ÉVES PROGRESSZIÓ

85%

MEDITÁCIÓ

VEZETETT MEDITÁCIÓ

• A valóság igazi arca • A vágyaid iránya
• Az alkotás öröme • A belső művész előhívása
• A kiteljesedés lehetősége • A képzelet, a zsenialitás kulcsa
• Képességek letöltése • Az elme pallérozása nem elég
• A művészet esszenciája • Az inspiráltság önkéntes elérése
• Önfeledt szabad teremtés • Határtalan alkotóerő
• Az összeolvadás öröme



MEDITÁCIÓ

LÉLEGZÉS MEDITÁCIÓ

4 LÉGZÉS / PERC 20:00

A légzés az egyik legegyszerűbb eszközünk a belső nyugalom megteremtéséhez. Amikor figyelmedet a légzésed természetes ritmusára irányítod, az elméd fokozatosan elcsendesedik, a gondolataid lelassulnak, és egyre könnyebbé válik a jelen pillanatban maradni. A tudatos, lassú légzés segíthet oldani a feszültséget, csökkenteni a szorongást, és támogatni a koncentrációt.



MEDITÁCIÓ

TERMÉSZET MEDITÁCIÓ

SZÁGULDÁS AZ ÓCEÁNON 15:00

Egy gyorshajó fedélzetén száguldunk a végtelen óceánon, miközben a lenyugvó nap aranyszínű fénye megcsillan a hullámokon. A távolban sirályok hangja hallatszik, a horizonton pedig lassan kirajzolódnak a távoli szigetek sziluettjei. A felhők között átszűrődő utolsó napsugarak különleges színekbe öltöztetik az eget.



MEDITÁCIÓ

CSAKRA MEDITÁCIÓ

SZAKRÁLIS CSAKRA – SVADHISTHANA 25:05

A szakrális csakra, szanszkrit nevén Svadhisthana, a köldök alatt helyezkedik el. A kreativitás, a szexualitás és az érzelmek központjaként tartják számon, a narancssárga színnel és a víz elemmel társítják. Az érzelmek kifejezése, az élvezet, az alkotás öröme és az emberi kapcsolatok mind ehhez az energiaközponthoz kötődnek. A hagyomány szerint harmonikus működése elősegíti az érzelmi egyensúlyt, a kreativitás kibontakozását és a szenvedélyes, örömteli élet megélését. Segít abban, hogy szabadabban fejezzük ki érzéseinket, és mélyebb kapcsolatot alakítsunk ki önmagunkkal és másokkal.



MEDITÁCIÓ



SZABAD MEDITÁCIÓ

AMBIENT ZENE 18:10

Ez a meditáció teljes szabadságot ad neked. Nincsenek előre meghatározott feladatok, kérdések vagy követendő instrukciók. Engedd, hogy a gondolatok szabadon jöjjenek és távozzanak, anélkül, hogy követnéd őket. Ahogy az elméd fokozatosan elcsendesedik, egyre tágasabbá válik a belső tér, amelyben új felismerések, érzések és inspirációk születhetnek. Élvezd ezt a közel húsz percet, amikor semmi más dolgod nincs, mint jelen lenni!



METAMORFÓZIS

KO-KREÁCIÓ

- Egy közös jövőkép születése
- Az elme mint adóvevő
- A ko-kreáció törvénye
- A Forrás meglátogatása
- A szabad akarat felébresztése
- A képzelet teremtő ereje
- A tudomány és a spiritualitás találkozása
- A kvantummező és a megfigyelő
- Az érzések teremtő nyelve
- Együttműködés a Mindenséggel
- Az együtt teremtés öröme

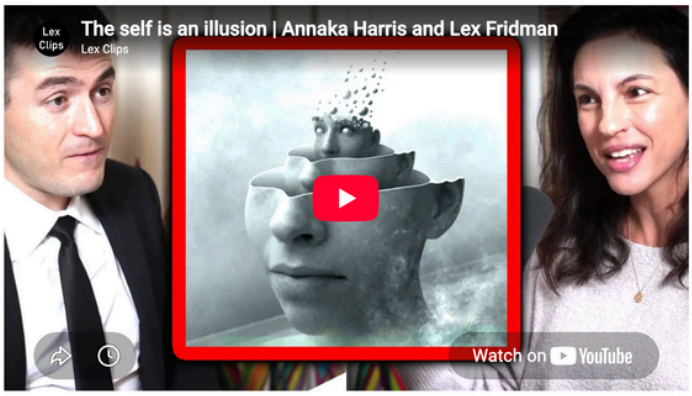


AJÁNLOTT VIDEÓK

ANNAKA HARRIS ÉS LEX FRIDMAN

AZ ÉN ILLÚZIÓJA 05:17

Mi ad értelmet az életünknek, ha a különálló „én" csupán illúzió? Hogyan oldódhat a meditációban az elkülönültség érzése, és hogyan válhat megtapasztalhatóvá a természettel és másokkal való összetartozásunk. A magyar felirat az automatikus nyelvválasztó segítségével érhető el. (Subtitles / Auto-generated / Hungarian)



AJÁNLOTT VIDEÓK

DONALD HOFFMAN

HA A VALÓSÁGOT OLYANNAK LÁTNÁNK, AMILYEN VALÓJÁBAN...02.01:02

Vajon azt látjuk, ami valóban létezik, vagy csak azt, ami segít életben maradni? A beszélgetés személyesebb részeiben meditációs tapasztalatairól, saját halálfélelméről, az identitásunkhoz való ragaszkodásról és a feltétel nélküli szeretetről mesél. A magyar felirat az automatikus nyelvválasztó segítségével érhető el. (Subtitles / Auto-generated / Hungarian)



AJÁNLOTT VIDEÓK

ALAN WATTS

AZ EGÉSZ EGY ILLÚZIÓ – AZ ELENGEDÉSRŐL 10:45

Miért szeretnénk megőrizni az élet pillanatait, és hogyan vonhatja el ez a figyelmünket a jelenről? Alan Watts előadása arra hív, hogy lazítsunk a kapaszkodásunkon, és közvetlenebbül tapasztaljuk meg azt, ami most történik. A magyar felirat az automatikus nyelvválasztó segítségével érhető el. (Subtitles / Auto-generated / Hungarian)



LÉTKÉRDÉSEK



LETÖLTHETŐ E-KÖNYV

Vajon hány olyan kérdés van benned, amelyet még soha nem tettél fel magadnak? És hány olyan válasz, amely alapjaiban változtathatná meg az életedet? A Létkérdések című könyv egy különleges önismereti utazásra hív, ahol a legfontosabb felismerések a saját válaszaidból születnek meg.

A spiritualitás, az önismeret, a kreativitás, az idő és az emberi kapcsolatok témáin keresztül fedezheted fel, milyen hiedelmek, vágyak és elképzelések alakítják a világodat. A könyv kérdései gondolkodásra, önvizsgálatra és új nézőpontok felfedezésére ösztönöznek, miközben egyre tisztábban kirajzolódhat előtted, ki vagy, és milyen életet szeretnél teremteni magadnak.

A 763 oldalas e-könyvet prémium tagsággal ingyen le tudod tölteni a profilodból.

LÉTKÉRDÉSEK LETÖLTÉSE









MEDITÁLJUNK EGYÜTT!

KÖZÖS MEDITÁCIÓ

A HÓNAP UTOLSÓ VASÁRNAPJÁN
LEGKÖZELEBB: 2026. NOVEMBER 29.
DÉLELŐTT 10 ÓRAKOR

VAN KEDVED EGYÜTT MEDITÁLNI?

Minden hónap utolsó vasárnapján közös meditációra hívunk, amelyhez bárhonnan csatlakozhatsz. A következő alkalom november 29-én, délelőtt 10 órakor lesz. Keresd meg a kedvenc helyedet, helyezkedj el kényelmesen, és a megadott időpontban indítsd el a videót! Találkozzunk november utolsó vasárnapján!



ÉVES PROGRESSZIÓ

85%

A tartalmakból szabadon tudsz választani, a saját ritmusodban tudsz gyakorolni, de fontos, hogy mindig legyen időd visszatérni önmagadhoz.

Mi végig veled leszünk az elkövetkező hónapokban is, és hasonlóan egymásra épülő AVANOVA tartalmakkal várunk egész évben.

A harmónia megteremtéséhez szükség van az elhatározásodra. Ha szeretnél velünk tartani, itt tudsz hozzánk csatlakozni: AVANOVA